

## KARTA MODUŁU (sylabus)

1. Nazwa modułu:  <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>		2. punkty ECTS
		<b>0</b>
		3. kod ECTS
		<b>S/N1KOS-O-WFIZ-I/II</b>
4. Kierunek studiów: <b>Kosmetologia</b>	5. Ścieżka kształcenia: -	
6. Semestr studiów: <b>I-II</b>	7. Stopień: <b>studia I stopnia</b>	
8. Forma studiów: <b>studia stacjonarne</b>	9. Język wykładowy: <b>polski</b>	
10. Status modułu: <b>obowiązkowy</b>	11. Sposób zaliczenia: <b>zaliczenie/ bez oceny</b>	
12. Grupa: <b>moduły obligatoryjne z zakresu kształcenia ogólnego</b>		
13. Forma zajęć	14. Metody dydaktyczne	15. Sposób realizacji zajęć
ćwiczenia wychowania fizycznego (ogólnorozwojowe)	ćwiczenia ogólnorozwojowe: opis/ pokaz/ szczegółowe objaśnienia/ dyskusja dydaktyczna/ metoda realizacji zadań ruchowych w formie zadaniowej, naśladowczej/ metody oglądowe (film)	zajęcia prowadzone w sali gimnastycznej/hali sportowej/ na terenach rekreacyjnych poza Uczelnią
16. Cele i zadania modułu:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W wyniku realizacji programu nauczania student powinien osiągnąć i utrzymać możliwie najwyższy poziom sprawności fizycznej i opanować umiejętność jej samodoskonalenia.</li> <li>2. Nabycie przez studentów prawidłowych nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, które będzie w przyszłości wykorzystywał do podtrzymania zdrowia i własnej sprawności fizycznej.</li> </ol>		
17. Wymagania formalne:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach.</li> <li>2. Obecność na zajęciach organizowanych w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych. Konieczne jest usprawiedliwienie nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.</li> </ol>		
18. Wymagania wstępne:		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobry stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w zajęciach.</li> <li>2. Brak przeciwwskazań medycznych do czynnego udziału w zajęciach ogólnorozwojowych.</li> </ol>		
19. Treści programowe:		
lp.	<b>C - ćwiczenia ogólnorozwojowe:</b>	
<b>C1</b>	Wprowadzenie do modułu. Pojęcia związane z wysiłkiem fizycznym. Norma aktywności fizycznej wśród różnych grup społecznych. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka w czasie wysiłku fizycznego.	
<b>C2</b>	Samokontrola i samoocena: własnego rozwoju fizycznego, wydolności organizmu, umiejętności ruchowych, zdolności motorycznej, aktywności fizycznej.	
<b>C3</b>	Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych. Istota przestrzegania ustalonych zasad. Przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie wysiłku fizycznego.	
<b>C4</b>	Pojęcie ergonomii. Ergonomiczne stanie i siedzenie. Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów o określonym i zróżnicowanym ciężarze.	
<b>C5</b>	Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia wzmacniające na zdrowy kręgosłup.	
<b>C6</b>	Core – ćwiczenia na równowagę, poprawę postawy i eliminację bólu.	
<b>C7</b>	Body Shape – wzmocnienie, siła, odprężenie.	
<b>C8</b>	Mobility – ćwiczenia poprawiające mobilność i zakres ruchów całego ciała.	

<b>C9</b>	Low Aerobik.
<b>C10</b>	Płaski brzuch.
<b>C11</b>	Trening obwodowy.
<b>C12</b>	Full Body Strength & Flexibility.
<b>C13</b>	Interwał.
<b>C14</b>	Pilates.
<b>C15</b>	BPU – trening wzmacniająco - kształtujący brzuch, pośladki, uda.
<b>C16</b>	Intensywny trening wzmacniający BURN & STRONG.
<b>C17</b>	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.
<b>C18</b>	Tabata bez maty.
<b>C19</b>	Joga- specyfika i rodzaje
<b>C20</b>	Yin joga- sposób na odprężenie umysłu i uelastycznienie ciała.

**20. Zakładane efekty uczenia się:**

**Wiedza:** *zbiór opisów, faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	Efekt uczenia się - WIEDZA
	Student, który zaliczył moduł:
<b>01</b>	ma wiedzę na temat rozwoju fizycznego człowieka.
<b>02</b>	ma wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka.

**Umiejętności:** *zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej*

Nr efektu	Efekt uczenia się - UMIEJĘTNOŚCI
	Student, który zaliczył moduł:
<b>03</b>	dostrzega i analizuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka na skutek wdrożonej aktywności fizycznej.
<b>04</b>	potrafi w praktyce wykorzystać różne formy aktywności fizycznej w celu poprawienia własnej sprawności oraz dbania o wygląd swojej sylwetki.
<b>05</b>	potrafi prawidłowo dobrać intensywność programów ćwiczeniowych oraz obciążeń ze względu na własne umiejętności ruchowe oraz wydolność organizmu.

**Kompetencje społeczne:** *zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania*

Nr efektu	Efekt uczenia się - KOMPETENCJE
	Student, który zaliczył moduł:
<b>06</b>	samodzielnie dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia, dokonuje samooceny deficytów w obrębie własnego rozwoju fizycznego.
<b>07</b>	potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz otaczających go osób, aktywnie demonstruje postawę promującą zdrowy styl życia.

**21. Sposoby oceny:**

**F** – formująca:

**F3- test sprawności fizycznej**

**P** – podsumowująca:

**P- inne**

**22. Sposób weryfikacji efektów uczenia się:**

Nr efektu	Treści programowe	Sposób oceny
<b>01</b>	<b>C1-C20</b>	<b>P</b>
<b>02</b>	<b>C1-C20</b>	<b>P</b>
<b>03</b>	<b>C1-C20</b>	<b>P</b>
<b>04</b>	<b>C1-C20</b>	<b>F3, P</b>
<b>05</b>	<b>C1-C20</b>	<b>F3, P</b>
<b>06</b>	<b>C1-C20</b>	<b>P</b>
<b>07</b>	<b>C1-C20</b>	<b>P</b>

23. Warunek zaliczenia modułu: Uzyskanie pozytywnej oceny z testu sprawności fizycznej – kończącego każdy z semestrów zajęć.			
24. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się w godzinach oraz punktach ECTS:			
<b>Ogółem stacjonarne</b>	<b>Ogółem niestacjonarne</b>	<b>stacjonarne</b>	<b>niestacjonarne</b>
<b>60 h</b>	<b>0 h</b>	<b>0 ECTS</b>	
- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego		<b>0 ECTS</b>	<b>0 ECTS</b>
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy		<b>0 ECTS</b>	<b>0 ECTS</b>